

MOVER-SE: UMA POSSIBILIDADE DE ABERTURA NA VIDA.

Ubton Nascimento

Kelsilene França

“Tudo que move é sagrado e remove as montanhas com todo cuidado, meu amor...”
(GUEDES & BASTOS, 1986)

O **Mover-se** é um trabalho em grupo que tem como finalidade o sentido etimológico da palavra mover: “dar ou comunicar movimento, promover a possibilidade de sair do lugar”. Não o movimento pelo movimento, mas sim uma mobilização para ações contextualizadas em nossa própria vida, no sentido de apropriar-se dela. Tomá-la para si. Pode parecer redundância -tomar a vida para si - mas não é. Apossar-se dela é poder escolher, existencialmente falando.

O **Mover-se** propõe perceber o nosso lugar na vida, o sentimento, a sensação corporal e, a partir daí, viabilizar ações concretas. Para tanto, num contexto grupal onde um parceiro auxilia o outro nesse processo, utilizamos exercícios de bioenergética no formato de um grupo de movimento, trabalhando diretamente sobre as tensões musculares, fruto de nosso estar-na-vida. Também fazendo parte do arcabouço técnico temos como complementares os recursos sociopsicodramáticos com suas possibilidades que nos favorecem dar visibilidade a muitas questões, que somente no imaginário, não tem uma ação concreta. Os jogos, a ludicidade, a música, a meditação, a concretização de imagens e seus possíveis desdobramentos e o compartilhar dão ao **Mover-se** uma característica diferenciada dos tradicionais grupos de movimento. A partir da utilização desses recursos técnicos, os temas protagonizantes vão ganhando forma própria, passando do contexto social para um contexto grupal, onde o coletivo torna-se o grande agenciador. Só então se torna possível passar para um contexto onde a ação é o grande agente transformador. Nesse momento, os exercícios bioenergéticos são colocados para viabilizar uma ação transformadora e contextualizada.

Afrouxando os padrões cristalizados sobre a forma de tensões musculares, visamos facilitar o processo de ampliação da percepção do corpo, as sensações de um respirar profundo, vibração corporal e pulsação na direção da vitalidade. É uma proposta de libertação pelo movimento. Segundo Merlau-Ponty (1945): “A união entre a alma e o corpo não é selada por um decreto arbitrário entre dois termos exteriores, um objeto, outro sujeito. Ela se realiza a cada instante no movimento da existência. Foi a existência que encontramos no corpo aproximando-nos dele por uma primeira via de acesso, a da fisiologia”. Podemos entender fisiologia o estudo do funcionamento do corpo, não do ponto de vista médico, biológico, estritamente, mas sim do ponto de vista do funcionamento na vida, diga-se, nas relações. Dentro dessa abordagem, não é o

REFERÊNCIA:

2

NASCIMENTO, U; FRANÇA, K. Mover-se: uma possibilidade de abertura na vida. In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. **Anais...** Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]

terapeuta o grande agente terapêutico, mas sim o outro, o companheiro, o **socius**¹. É essa forma que estamos na vida, então por que tratarmos das dificuldades na vida de outra forma?

Os grupos favorecem o enriquecimento das trocas de experiências, onde cada membro traz uma cultura própria. Eles são formados à medida que as pessoas se interessam pela proposta, variando entre oito e doze participantes. Os temas não são pré-estabelecidos, mas definidos a partir do que emerge dentro da dinâmica grupal. Dessa forma, são respeitados os limites colocados pelo grupo, reafirmando sua peculiaridade. Não se configura um grupo de psicoterapia, no entanto tem um efeito terapêutico reconhecido.

Esse é um trabalho que já está no seu quinto ano de realização, sempre com início nos primeiros meses ativos até o final do ano, num processo contínuo. Funciona com um encontro semanal com duração de noventa minutos e é composto por adultos de ambos o sexo. Tem como focalizadores os psicoterapeutas **Ubton Nascimento**, psicólogo CRP 2091/03, Psicoterapeuta corporal com formação em Análise Bioenergética pela SABBA e em Sociopsicodrama pela Sociedade de Psicodrama da Bahia (SOPSBA) e **Kelsilene França**, Médica CRM11651, com formação em Análise Bioenergética pela SABBA. Ambos com vasta experiência clínica.

“... sim todo amor é sagrado...”

=====

REFERÊNCIA

GUEDES, Beto e BASTOS, Ronaldo. **Amor de índio**. Emi, 1986.

MERLEAU-PONTY, Maurice. **Fenomenologia da Percepção**. São Paulo, Martins Fontes, 1994.

=====

Ubton Nascimento.

Cidade: Salvador/BA - Brasil

E-mail: ubton@uol.com.br

Kelsilene França.

Cidade: Salvador/BA - Brasil

¹ *Socius: (latin)*- companheiro, parceiro, o outro.